



Mon carnet anti-stress



Exercice du stop



Assis ou debout, tu fais une pause et observes comment tu te sens. Quel est ton niveau de tension musculaire ? Les plantes des pieds bien à plat au sol, relâche tes épaules et tes mâchoires. Quel est ton état intérieur? Les yeux fermés ou mi-clos, prends 2' pour ressentir ta respiration. Ecoute le va et vient du souffle dans ton nez, ressens le mouvement dans ta cage thoracique et dans ton ventre. Insiste plus sur le ressenti au niveau du nombril. A l'inspiration, celui-ci avance et à l'expiration, il recule. Puis tu visualises une image qui t'apaise:

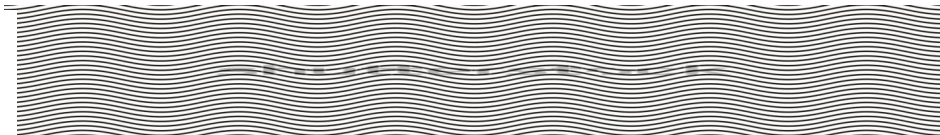
Exercice de contracte relâche



Debout ou assis. Inspire contracte les poings, expire relâche les.



Exercice de la vague



Prend un crayon et une feuille. Dessine une vague, à l'inspiration ton crayon monte, à l'expiration il descend. Si tu veux, pour ralentir encore plus le rythme, tu réalises une petite pause de la respiration en haut et en bas de la vague.

Exercice de l'objet



Choisi un petit objet personnel:.....

Assis passe le d'une main à l'autre doucement. Tu expires quand tu le changes de main. Tu peux aussi le serrer dans ta main quand tu inspires (ce n'est pas obligatoire).

Exercice de la marche



Lorsque tu marches, ressens bien tes pieds sur le sol, relâches tes épaules et les mâchoires. Tiens toi bien droit.

Compte 4 poses de pieds durant l'inspiration et 4 poses de pieds à l'expiration.

SEMAINE 1



	SITUATIONS GENANTES, DESAGREABLES OU DE STRESS RENCONTREES	EXERCICES REALISES SUR LE LIEU DU STAGE OU SUR LE TRAJET	EXERCICES REALISES A LA MAISON
LUNDI			
MARDI			
MERCREDI			
JEUDI			
VENDREDI			



SEMAINE 2



	SITUATIONS GENANTES, DESAGREABLES OU DE STRESS RENCONTREES	EXERCICES REALISES SUR LE LIEU DU STAGE OU SUR LE TRAJET	EXERCICES REALISES A LA MAISON
LUNDI			
MARDI			
MERCREDI			
JEUDI			
VENDREDI			



SEMAINE 3



	SITUATIONS GENANTES, DESAGREABLES OU DE STRESS RENCONTREES	EXERCICES REALISES SUR LE LIEU DU STAGE OU SUR LE TRAJET	EXERCICES REALISES A LA MAISON
LUNDI			
MARDI			
MERCREDI			
JEUDI			
VENREDI			

